

# Verifique su Lista de Recursos del Estado de Ánimo

## Conéctese y Aprenda Más

Existen numerosas organizaciones y recursos en el condado de San Diego para ayudar a las personas que experimentan dificultades de salud mental o que buscan más información sobre la salud mental. Además, hay varias oportunidades educativas disponibles en todo el condado para aquellos interesados en aprender más sobre los problemas relacionados con la salud mental. Debido a la pandemia del COVID-19, muchas organizaciones en esta lista brindan servicios y recursos virtuales durante este tiempo.

## Visite para más información!

### GENERAL

#### Acceso y Línea de Crisis: 1-888-724-7240

ACL proporciona telefónicamente un asesoramiento gratuito y confidencial y recursos comunitarios los 7 días de la semana, 24 horas al día a las personas que están lidiando con problemas de salud mental como la depresión, ansiedad, pérdida, ira y más. Este recurso también está disponible para familiares y/o amigos que estén preocupados por alguien o profesionales que busquen recursos para sus clientes.

#### 2-1-1: Llame al 211 o visite el Web 211SanDiego.org

Un agente especializado en información y referencias lo guiará en la situación que atraviesa, evaluando sus necesidades y emparejándolo con los mejores recursos en su comunidad.

#### Servicios de Salud Conductual del Condado de San Diego

Visite <https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/bhs/>

Proporciona recursos e información para el manejo general de la salud mental ofreciendo sugerencias para hacer frente al COVID-19. BHS también ofrece información y recursos a las personas profesionales de la salud mental y del comportamiento y cuidadores.

### EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN

#### Miembros de Mejoría de la Salud Comunitaria (CHIP) – SDCHIP.org

CHIP es una organización colaborativa que facilita el Consejo de Prevención del Suicidio del Condado de San Diego (SPC). Esta brinda oportunidades de capacitación gratuitas, como el programa “pregunte, Persuada, Refiera” (“Question Persuade Refer”/QPR) para enseñar a las personas pasos sencillos para ayudar a salvar una vida y otros programas que abordan la salud mental.

#### Salud Mental América (MHA), Nacional – MentalHealthAmerica.net

La Salud Mental América es una red nacional basada en la comunidad dedicada a ayudar a todos los estadounidenses a tener una mejor salud mental. Los materiales están disponibles para su compra o descarga.

#### La Salud Mental de América del Condado de San Diego – MHASD.org

La filial de MHA en San Diego ofrece recursos y herramientas gratuitos para generar conciencia sobre la salud mental con programas y capacitaciones, como Primeros auxilios en salud mental, para miembros de la comunidad, profesionales de la salud y otras personas interesadas.

## **Depende de Nosotros – UP2SD.org**

La campaña “Depende de Nosotros” (It's Up to Us) está diseñada para capacitar a los habitantes de San Diego para que hablen abiertamente sobre las enfermedades mentales, reconozcan los síntomas, utilicen los recursos locales y busquen ayuda. Hay una variedad de materiales educativos, incluidos boletines, hojas de consejos, guías de recursos y videos, disponibles en línea.

## **Servicio de Familia Judía (JFS) San Diego – JFSSD.org**

**Línea de Ayuda Confidencial: 858-637-3210**

Los programas y recursos del Servicio de Familia Judía (Jewish Family Service) incluyen provisiones de alimentos y comidas, oportunidades de liderazgo para niños y jóvenes, varios programas de apoyo para adultos y familias, cuidados para personas mayores y servicios para refugiados e inmigración.

## **Alianza Nacional de Enfermedades Mentales de San Diego –**

**NAMISanDiego.org Línea de ayuda: 1-800-523-5933**

NAMI San Diego ofrece oportunidades, programas y servicios para familias e individuos afectados por enfermedades mentales graves. Una línea de ayuda de apoyo familiar y de pares, grupos de apoyo, reuniones educativas, boletines informativos y clases sobre salud mental están disponibles para el general.

## **INTERVENCIÓN Y CUIDADO**

### **Instituto Alvarado Parkway (API) – APIBHS.com**

**Línea de Crisis y Referencias las 24 horas: 1-800-766-4274**

Médicos y profesionales de la salud mental capacitados evalúan y clasifican a los posibles pacientes para abordar sus necesidades específicas y brindar orientación para la atención.

### **Hospital Sharp Mesa Vista – Sharp.com**

**Información: 858-836-8434**

Proporciona 149 camas y una plantilla de psiquiatras y profesionales médicos. Los pacientes de todas las edades pueden acceder a la atención residencial y ambulatoria para abordar la ansiedad, la depresión, el abuso de sustancias, los trastornos alimentarios, el trastorno bipolar y más.

### **Alianza de Salud Posparto de San Diego – PostpartumHealthAlliance.org**

**Información: 619-254-0023**

Proporciona recursos posparto que incluyen materiales descargables, así como una "línea telefónica" con un voluntario capacitado, o un voluntario con experiencia vivida, que ofrecerá alicientes y proporcionará referencias a grupos de apoyo o profesionales de la salud.

## **RECUPERACIÓN DE AUTOAYUDA**

### **Recuperación Internacional (RI), San Diego – RecoveryInternational.org**

Un programa de autoayuda entrenado y dirigido por compañeros para cualquier persona que experimente estrés, tensión, ansiedad, pánico, trastornos del estado de ánimo, ira, miedo u otros problemas de salud mental. Visite [RecoveryInternational.org/meetings/find-a-meeting](http://RecoveryInternational.org/meetings/find-a-meeting) para obtener información sobre los lugares de reunión en San Diego.



**Para obtener más información sobre Partners (Miembros) recursos sobre la Salud Mental y cómo participar, visite:**

**[www.CheckYourMoodSD.org](http://www.CheckYourMoodSD.org)**



LIVEWELLSD.ORG